

Schémas types d'accompagnement de symptômes de stress et burn-out

- VESB – ACSB propose 3 chemins d'accompagnement:
 - 1. la voie préventive
 - 2. la voie simple
 - 3. Le voie complexe

1. La voie préventive : le coach en stress et burn-out

Connexion via le coach

- Personne présentant des symptômes occasionnels de stress, principalement reliés au travail, sans absence pour maladie ou de courte durée (quelques jours), sans historique de burn-out ou d'affections psychiques.
- S'adresse directement au coach directement (via le travail ou le privé).
- Travaille à renforcer sa résilience et sa résistance au stress.

Etat de la situation

- Le coach réalise le premier entretien et recueille les informations.
- Si confirmation que les symptômes sont légers, occasionnels : démarrage du coaching.
- Si les symptômes sont durables et substantiels : le coach réfère la personne vers le médecin pour diagnostic et avis.

Coaching

- Apprend à gérer des symptômes de stress, reliés au travail.
- Action préventive, renforce la résistance de la personne.

2. La voie simple : le coach en stress et burn-out

Médecin traitant
ou du travail

- Personne présentant des symptômes de stress liés au travail, avec des absences pour maladie, est envoyée par le médecin traitant ou le médecin du travail.
- Le médecin est consulté pour exclure les causes physiques et établit son diagnostic.
- Conseille son patient, sur base de son historique médical, sur le type d'accompagnement.

Diagnostic et
conseil

Diagnostic :

- Plaintes de stress liées au travail. Surtension, burn-out « doux » : **sans** dépression, anxiété généralisée, traumatisme, historique de souffrance psychiques, toxicomanie.
- Eventuelle morosité, reliée au travail. La personne prend encore du plaisir dans d'autres registres de sa vie, n'a pas de pensées suicidaires. N'est pas en dépression.
- Se fait du souci pour l'avenir en rapport avec le travail, se pose des questions sur sa capacité à redevenir comme avant, a peur de l'échec. N'est pas dans des angoisses généralisées ou sérieuses.

Coaching

- Démarrage du coaching via le coach en stress et burn-out.
- Si la personne vient directement chez le coach : l'envoyer chez le médecin traitant ou du travail.
- Si pas d'amélioration après 4 séances, inviter la personne à revoir le médecin ou un psychologue clinicien.

3. La voie complexe : le psychologue clinicien

Médecin traitant
ou du travail

- Personne présentant des symptômes sérieux et continus de stress, reliés tant au privé qu'au travail, combinés à des affections psychiques sérieuses (telles que dépression, angoisse généralisée, toxicomanie).
- Nécessite un examen médical pour exclure les causes physiques et établir un diagnostic.
- Le médecin, ayant la connaissance historique de son patient, donne un avis sur le type d'accompagnement.

Diagnostic et
conseil

Diagnostic :

- Symptômes de stress complexes : par exemples, comorbidité, dépression, expérience d'un traumatisme, historique de souffrance psychiques, toxicomanie, répétition de burn-out, troubles psychiques, burn-out plus long que 8 à 12 mois.

Psychologue
clinicien

- Transfert et suivi par le psychologue clinicien ou le psychiatre.